

# 6月 給食だより

新座市立第二中学校  
校長 小関 直  
栄養教諭 加藤耕平

## 「6月は食育月間・毎月19日は食育の日です」

食育は、生きる上での基本であり、健全な食生活を送るためにとても大切です。特に子供たちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。食べものの選び方（買い物の仕方）や料理の仕方、食事のマナーや食べ物を生産している方への感謝など、「食」に関する様々なことをこの機会に考えてみてはいかがでしょうか。



## 『共食（きょうしょく）』

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」と言います。共食をすることは、①健康な食事、②規則正しい食生活、③生活リズムと関係していることがわかっています。その他にも、食に関する知識やマナーなどを獲得することができるなど、総合的に見ても共食をするのはメリットが多いということがわかっています。このため、第四次食育推進基本計画では、**【朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数が週11回以上】**となることを目指しています。11回というのは、毎日「朝食だけ一緒」でも「夕食だけ一緒でも」達成することはできません。このため、保護者の意識だけに頼るのではなく、社会全体で実現できるような環境整備が必要だと感じるところです。

共食の反対は、「孤食（こしょく）」です。他にも「こ食」には、「個食（別々のものを食べる）」「小食（1回の食事が極端に少ない）」「粉食（カタカナ主食ばかり食べる食事をしている）」「子食（子供だけで食事をしている）」「固食（決まったものや好きなものしか食べない）」「濃食（外食や味付けの濃いものばかり食べる）」とあります。『**共食と7つのこ食**』という言葉でセットにして覚え、できるところから気を付けていただくと良いと思います。

## 食育とSDGs ～食育ピクトグラム～



気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が高まります。  
食中毒予防のポイントを確認しましょう。



### つけない

・調理や食事の前には石鹸で丁寧に手を洗い、清潔な食器や器具を使いましょう！

### 増やさない

・冷蔵・冷凍品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使いましょう。  
・使用したふきんやスポンジは乾燥させましょう！

### やっつける

・加熱して食べるものは、しっかり火を通しましょう。食品の中心温度が75度1分以上が基本です。表面だけ熱くなっても安心できません。



6 手を洗おう



第4次食育推進基本計画（令和3年～7年）では、「学校給食における地場産物を使用する割合の維持向上」を目標にしています。

4月は新座市の野菜を540kg使用しました。